



Alimentation de la femme enceinte



*Enceinte,
je mange 2 fois mieux
et pas 2 fois plus !*

CONSEILS GÉNÉRAUX D'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- > Je fais 3 repas par jour avec éventuellement 1 collation
- > Je ne saute pas de repas et j'évite de grignoter entre les repas
- > Je prends l'habitude de me servir une seule assiette et j'évite de me resservir
- > Je mange de préférence à des heures régulières
- > L'eau est la seule boisson indispensable : j'en bois minimum 1,5 litre par jour soit 1 grande bouteille
- > Je consomme des légumes, crus et/ou cuits, à volonté et à chaque repas
- > Je fais attention aux féculents : à chaque repas, je mange une petite quantité de féculents (racines, haricots rouges, lentilles, pois secs, riz, pâtes, pain, biscottes, polka, pain nappé, flutes, etc...)
- > Je préfère les préparations simples et les cuissons sans graisse : au four, au grill, en blaff, en papillote, à la vapeur, ou dans une poêle antiadhésive
- > J'utilise de préférence les graisses végétales (huiles, margarines) et à l'état cru (en vinaigrette, sauce crue...) et je limite ma consommation de graisses animales, fritures, viande rousie et plat en sauce grasse
- > Je limite ma consommation d'aliments très salés (salaisons, morue, hareng-saur, noix de cajou salées, chips)
- > Je limite les produits sucrés qui sont des aliments plaisir (doucelette, surcro à coco, sorbet) mais je peux m'autoriser une petite douceur de temps à autre
- > Je bouge le plus possible en pratiquant une activité physique régulière, douce et sans impact

CONSEILS SPÉCIFIQUES À LA GROSSESSE

Pensez à consommer des légumes à feuilles qui sont riches en folate (vitamine B9) tels que les épinards, la mâche, le cresson, le calalou.

Évitez la consommation de soja et produits à base de soja à cause de leur teneur en phyto-œstrogène.

Limitez votre consommation de café et de thé : 3 tasses par jour maximum.

Une supplémentation médicamenteuse en vitamine D peut vous être conseillée : parlez-en à votre médecin.



CONSEILS CONCERNANT LES TOXI-INFECTIIONS ALIMENTAIRES : LISTÉRIOSE & TOXOPLASMOSE

Ces infections d'ordinaire sans gravité peuvent avoir des conséquences importantes pour votre enfant et sur la grossesse.

LA TOXOPLASMOSE

Infection non contagieuse causée par un parasite nommé *toxoplasma gondii*.

Elle reste le plus souvent bénigne et asymptomatique mais peut causer des complications parfois graves chez les fœtus des femmes enceintes n'étant pas immunisées.

Si vous ne l'êtes pas :

- > Lavez très soigneusement légumes, fruits et herbes aromatiques et n'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés.
- > Ne mangez pas de viande crue et peu cuite.
- > Évitez les viandes fumées ou marinées (gibier) sauf bien cuites.
- > Lavez-vous les mains après avoir manipulé de la viande.
- > Évitez le contact avec les chats et tout ce qui a été en contact avec leurs déjections.
- > Évitez de manipuler de la terre et si vous souhaitez jardiner, pensez à porter des gants et vous laver soigneusement les mains après.



LA LISTERIOSE

Maladie due à *listeria monocytogènes*, une bactérie résistante à la congélation mais sensible à la chaleur : elle est détruite après une cuisson de 30 minutes à 60 degrés.

Pour tout ce qui ne peut être chauffé à une telle température, il est recommandé de ne pas en consommer :

- > Viande crue (tartare) ou peu cuite (cuisson saignante), coquillages crus, poisson cru (sushi, sashimi), poissons fumés.
- > Produit à base d'œufs de poisson et graines germés, lait cru.
- > Fromages à pâte molle à croûte fleur (type camembert, brie) et à croûte lavée (type munster, pont-l'évêque), surtout s'ils sont au lait cru, les fromages râpés industriels.
- > Enlevez la croûte de tous les fromages.
- > Certains produits de charcuterie notamment rillettes, pâtés, foie gras et produits en gelées.
- > Évitez les charcuteries à la coupe et préférez les produits préemballés.
- > Réchauffez soigneusement les restes.
- > Lavez-vous les mains le plus souvent possible.
- > Nettoyez votre réfrigérateur 1-2 fois par mois avec de l'eau de javel et bien rincer.
- > Évitez la contamination d'un aliment à l'autre : séparez les aliments crus ou en cours de préparation des aliments cuits ou prêts à consommer.

LES REPAS ÉQUILIBRÉS EN PRATIQUE

LE PETIT-DÉJEUNER

Il doit contenir 4 éléments essentiels :

- **1 féculent** : céréales, biscottes, polka, pain, flute, crackers ...
- **1 produit laitier** : fromage, yaourt, lait, fromage blanc (nature de préférence)...
- **1 fruit** : frais, frais, compote ou jus (sans sucre ajouté) ...
- **1 boisson** : eau, thé, café...

1 produit céréalier



1 produit laitier



1 fruit



1 boisson



Exemples :

- 2 tartines de pain + 1 yaourt + 1 banane + 1 infusion légère
- 1 bol de crème de manioc + 1 tranche de melon
- Crackers + 1 portion de fromage + 1 compote sans sucres ajoutés

LA COLLATION / LE GOUTER

Elle doit contenir entre 2 et 3 éléments essentiels :

- **1 féculent** : biscottes, pain, crackers, biscuits...
- **1 produit laitier** : lait, yaourt, fromage...
- **1 fruit** : frais, jus sans sucre, compote...

1 produit céréalier



1 produit laitier



1 fruit



Exemples :

- 2 biscuits + 1 verre de lait + 1 goyave
- 1 smoothie (banane + yaourt) + pain grillé + fromage fondu

LE DÉJEUNER / DINER

Légumes verts : crus et/ou cuits (À VOLONTÉ)



Féculents :

riz, pâtes, pomme de terre, racines, légumes secs...

OU

Pain ou équivalent :

Biscottes, biscuits secs, crackers...

En quantité contrôlée



Viande, poisson, oeuf : 50 - 100g (Cuite sans matière grasse)



Fruit : 1 fruit moyen de 150g ou équivalent



Laitage : 1 yaourt nature ou équivalent



Boisson :

*L'eau est la seule
boisson indispensable*



Huile (à consommer crue) :

*Assaisonnement
vinaigrette, sauce chien...*



CONSEILS À SUIVRE EN CAS DE DIABÈTE GESTATIONNEL

- Je mange à des heures régulières
- Je ne grignote pas et je ne saute pas de repas
- Je fais attention aux féculents : à chaque repas, je mange une petite quantité de féculents (racines, haricots rouges, lentilles, pois secs, riz, pâtes, pain, biscottes, polka, pain nappé, flûtes, etc...) et je les consomme toujours accompagnés d'une belle portion de légumes
- Je ne dépasse pas 2 à 3 fruits moyens par jour et je consomme toujours ma ration de fruit au cours du repas
- Je limite les produits sucrés qui sont des « aliments plaisir » (Sucre, miel, bonbons, gâteaux, chocolat, sorbets, jus et sodas) qui sont à consommer ponctuellement

En cas d'hypoglycémie on préférera un resucrage au sucre (sucre de canne ou de betterave : 3 sucres en morceaux n°4 remonte la glycémie de 0.5g/l.)

- Je ne consomme pas d'aliments contenant des glucides (sucres lents et rapides) tels que les fruits, les féculents et les produits sucrés en prise isolée
- En cas de faim, à distance du repas et avec accord du médecin, je prends une collation équilibrée



- Je pratique une activité physique régulière et adaptée

EXEMPLES DE MENUS

MATIN

Café léger
Fromage en portion
Biscottes
Banane



Infusion
Yaourt nature
Crackers
1 mangue pomme



Lait 1/2 écrémé
+ céréales naturelles
Compoté de mangue sans
sucre ajouté



Crème de manioc
Melon



Bavaroise/smoothie maison
à la papaye
Pain grillé, beurre doux



MIDI

Salade de tomates
Poisson grillé
Christophines vapeur
Lentilles consommées
Edam
1 tranche de pastèque



Cresson vinaigrette
Choux à la tomate
Pomme de terre vapeur
Steak de bœuf
Petits-suisses nature
Fruit de la passion



Gombos, Igname
Blaff de poisson
Fromage
Compoté sans sucre ajouté



Salade de laitue
Bœuf roussi
Epinards
Fruit à pain
Edam
Poire



Salade de concombre
Spaghettis à la bolognaise
Emmental
Salade de fruits (sans sucre)



SOIR

Salade de carotte
Aubergines au four
Escalope de dinde
Pain
Fromage blanc



Velouté de giraumon
Laitue et œufs durs
Pain
1 yaourt
Ananas



Poivrons grillés
Haricots verts
Emincé de poulet
Torsade au beurre
Fromage blanc
Poire



Courgettes vinaigrette
Poulet grillé
Taboulé
1 Yaourt
Pommes malaka



Salade de pommes de
terre / Haricots verts
1 tranche de foie
Fromage blanc
Sorbét de fruit sans sucre
fait maison



Qu'est-ce que la Chlordécone ?

Molécule employée comme insecticide en Guadeloupe et Martinique de 1972 à 1993 pour lutter contre le charançon du bananier. Perturbateur endocrinien, classée comme cancérogène possible pour l'Homme.

C'est une molécule chimique qui se fixe dans le sol. On la retrouve aussi dans les eaux de rivière et dans la mer. Elle contamine ainsi une partie de la chaîne alimentaire. L'exposition à la chlordécone peut entraîner des effets sur la santé des populations.

On parle d'exposition quand un enfant ou un adulte consomme des aliments contaminés par la molécule.

Lorsqu'une personne ne consomme plus d'aliment contaminé, le corps élimine spontanément la très grande majorité du CLD entre 2 et 3 ans.

Quel est l'impact de la chlordécone sur moi en tant que femme enceinte, suis-je plus sensible qu'en temps normal ?

La femme enceinte ne semble pas plus sensible à l'impact de la chlordécone. Par contre, c'est la santé de l'enfant à venir qui peut être impactée.

Est-ce que la chlordécone entraîne un risque de fausse couche ?

Dans l'état actuel des connaissances, rien n'indique que l'exposition à la chlordécone de la femme enceinte puisse entraîner une augmentation du risque de survenue de fausse couche.

Quels sont les risques pour mon enfant ?

Des études aux Antilles* ont montré que l'exposition à la chlordécone pendant la grossesse peut :

- Entraîner le risque d'accouchement prématuré ;
- Porter atteinte à la motricité fine et à la sensibilité aux contrastes visuels chez les jeunes enfants ;

Contrairement aux idées reçues, l'exposition à la chlordécone n'augmente pas le risque de certaines maladies comme par exemple :

- l'hypertension gestationnelle et le diabète gestationnel
- les malformations y compris celles de l'appareil génital,
- les atteintes de la motricité globale et des aptitudes individuelles et sociales chez les jeunes enfants,

La recherche continue sur le développement de l'enfant

Puis-je allaiter ?



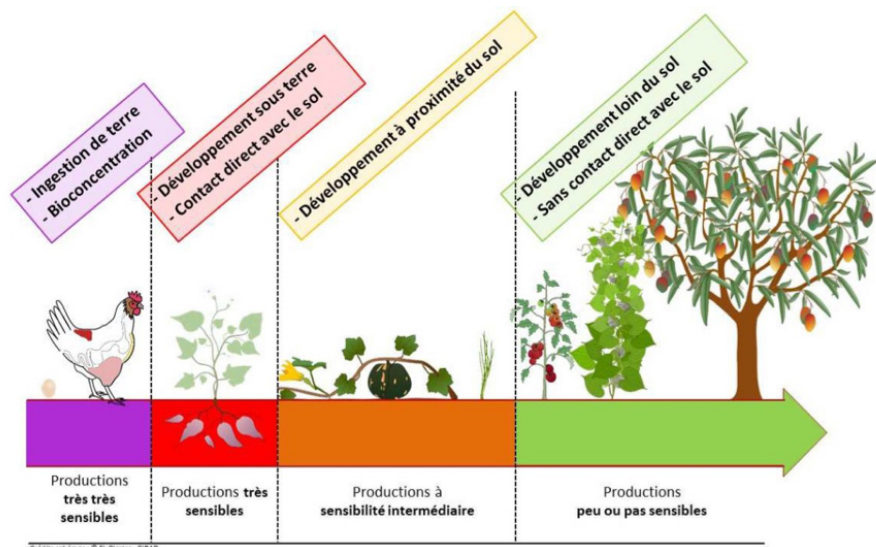
Même si la chlordécone peut être retrouvée à de faibles concentrations dans le lait maternel, le bénéfice de l'allaitement prédomine très largement sur les risques éventuels entraînés par l'exposition du nouveau-né. Le lait maternel reste le seul aliment parfaitement adapté aux besoins du nourrisson au cours des 6 premiers mois de vie.

Puis-je consommer des produits locaux en étant enceinte et en donner à mes enfants ?

Dès la diversification alimentaire, les produits locaux sont conseillés. Tous les produits ne sont pas sensibles à la chlordécone.

On sait aujourd'hui que les aliments les plus sensibles sont la volaille, les œufs, les poissons, les langoustes, les crustacés d'eau douce (ouassous), et les racines et tubercules.

Tous ces aliments se contaminent uniquement s'ils se développent dans un sol ou une eau pollués par la chlordécone.



Vous pouvez donc continuer à consommer les produits locaux à condition de vous approvisionner dans les circuits formels : agriculteurs & pêcheurs professionnels, poissonneries, primeurs, marchés et supermarchés.

Et si je produis moi-même ?

Il est important de bien s'informer. Pour la pêche, certaines zones du littoral sont interdites.

Pour mon jardin, le programme Jafa propose des analyses de sol gratuites au 0590 95 41 17.

S'il y a de la chlordécone dans votre jardin, un technicien prendra rendez-vous à votre domicile pour répondre à vos questions et vous conseiller.

Conclusion

Si j'ai un doute sur la provenance des aliments, j'évite de consommer ou d'en donner à mon enfant.

Teneurs en chlordécone des sols

Chlordécone détectée dans les sols analysés*

Teneur inférieure à la limite de quantification
Élevage et toutes cultures végétales sans possibilités

Teneur comprise entre la limite de quantification et 0,1 mg/kg
Toutes cultures végétales sont possibles

Teneur comprise entre 0,1 et 1 mg/kg
Les cultures végétales sont possibles à l'exception des racines, cives et porreaux

Teneur supérieure à 1 mg/kg
Seules les cultures fruitières et arbustives et les cultures maraîchères sans contact avec le sol sont possibles

Élevage
Porreaux
Cultures maraîchères
Cultures fruitières
Cultures arbustives
Cultures sans contact avec le sol

Zone à risque de contamination des sols
Étude Cilaulaire 2017

Espaces naturels réglementés
Zone de montagnes, de forêts tropicales humides et de mangroves

Espaces urbanisés
Zone densément peuplée (> 100 hab/km²) et de sols artificialisés

50% < LQ (limite de quantification)
8% de LQ à 0,1 (mg/kg)
18% de 0,1 à 1 (mg/kg)
24% > 1 (mg/kg)

Répartition des résultats sur l'ensemble des sols analysés :

Source : DDA971 / SALIM 2021 - BRGM / IEN
Régulation des pesticides et des produits phytosanitaires
Kilométrage : 0 à 100 km
Réalisation : DDA971 / DSEF - mai 2022
Cartographie : DDA971 / DSEF - mai 2022
et de la forêt de la Guadeloupe

Mer des Antilles
Océan Atlantique
La Désirade
Marie-Galante
Les Saintes
Terre-de-Haut
Terre-de-Bas

5 km

* Les analyses de sols sont issues des démarches volontaires des producteurs et des jardiniers familiaux.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour plus d'informations sur les effets sur la santé :

<https://www.irset.org/fr/etudes-destinees-identifier-les-dangers-et-risques-sanitaires-associes-lexposition-au-chlordecone>

Pour la pêche, les zones d'interdiction de pêche sont en ligne sur le site:

<https://titiri.ireps.gp/chlordecone/zones-contaminees/>

Pour plus d'informations relatives aux recommandations, vous pouvez consulter :

<https://jafa.ireps.gp/>

Vous pouvez consulter la carte de contamination des sols par la chlordécone en ligne :

<https://daaf.guadeloupe.agriculture.gouv.fr/cartographie-analyses-des-sols>

<https://www.karugeo.fr/accueil>

Références bibliographiques :

- Multigner L, Etude Hibiscus «Exposition à des polluants environnementaux chez la femme enceinte et son enfant dans le département de la Guadeloupe» 2004.
- Dallaire R, Muckle G, Rouget F, Kadhel P, Bataille H, Guldner L, Seurin S, Chajès V, Monfort C, Boucher O, Pierre Thomé J, Jacobson SW, Multigner L, Cordier S. Cognitive, visual, and motor development of 7-month-old Guadeloupean infants exposed to chlordécone. 2012.
- Boucher O, Simard MN, Muckle G, Rouget F, Kadhel P, Bataille H, Chajès V, Dallaire R, Monfort C, Thomé JP, Multigner L, Cordier S. Exposure to an Organochlorine Pesticide (Chlordécone) and Development of 18-Month-Old Infants. 2013.
- Philippe Kadhel, Christine Monfort, Nathalie Costet, Florence Rouget, Jean-Pierre Thomé, Luc Multigner, Sylvaine Cordier, Chlordecone Exposure, Length of Gestation, and Risk of Preterm Birth 2014.
- Cordier S, Bouquet E, Warembourg C, Massart C, Rouget F, Kadhel P, Bataille H, Monfort C, Boucher O, Muckle G, Multigner L, Perinatal exposure to chlordécone, thyroid hormone status and neurodevelopment in infants: The Timoun cohort study in Guadeloupe (French West Indies). 2015.
- Bodeau-Livinec F, Minganiza E, Rouget F, Monfort C, Bataille H, Kadhel P, Thomé JP, Multigner L, Cordier S. Perinatal exposure to chlordécone and infant's growth in Guadeloupe. ISEE, Environ Health Perspect 2015.

